



Apprendre et pratiquer la sophrologie

Issu des blocs 1 & 2
du titre RNCP N°36161

LES POINTS FORTS DE CETTE FORMATION

Cette formation "Apprendre et pratiquer la Sophrologie" vous permet d'acquérir les compétences pour accompagner des personnes faisant face à différentes problématiques de leurs vies comme la gestion du stress, la confiance en soi ou la préparation d'un évènement spécifique. Vous allez découvrir les fondements de la sophrologie, les étapes de déroulement d'une séance de sophrologie, les exercices et les postures correspondantes ainsi que l'apport de techniques complémentaires à la sophrologie.

Les cours et l'accompagnement proposés vous permettront de développer des compétences solides en sophrologie. Vous allez pouvoir suivre la formation grâce aux modalités de formation en synchrone et asynchrone, et de nombreux supports pédagogiques (audios d'entraînement, vidéos, classes virtuelles, fiches techniques et récapitulatives, cours PDF,...)

OBJECTIFS

- Intégrer les fondements et les domaines d'intervention de la sophrologie afin d'expliquer au client les intentions et les effets des exercices proposés.
- Installer un climat de confiance et tenir sa posture dans la relation avec le client pour l'accompagner dans la réalisation de ses objectifs.
- Mettre en pratique les méthodologies de la sophrologie afin de conduire des séances de sophrologie individuelles ou collectives.
- Identifier le besoin du client et élaborer un protocole d'accompagnement adéquat.
- Intégrer et apporter des techniques complémentaires en fonction des demandes et problématiques spécifiques les plus fréquemment rencontrées par les clients.

PRÉREQUIS

Baccalauréat ou minimum 2 ans d'expérience dans le domaine du bien-être.

L'utilisateur doit disposer d'un accès à une connexion Internet haut débit et à un équipement informatique muni d'une sortie audio et d'une caméra pour les évaluations qui se déroulent en visioconférence.

CARACTÉRISTIQUES

Type de formation

Action de formation à distance, en e-learning.

Durée de formation

La durée moyenne de l'action de formation est de : 184 h heures dispensées exclusivement à distance, en e-learning (synchrone et asynchrone) sur 7 mois.

Période de formation

Les formations ont été conçues pour être réalisées en 7 mois. Nous vous recommandons de suivre ce rythme pédagogique pour faciliter votre apprentissage.*

Une fois la session de formation terminée, vous conservez l'accès au contenu pédagogique.

Pour les demandeurs d'emploi dont la formation est financée par Pôle Emploi, la période administrative est de 7 mois. Vous devez donc parcourir l'ensemble des modules et effectuer les exercices d'évaluation durant cette période.

*Vous disposez néanmoins d'un accès à vie à la plateforme de cours pour réaliser votre action de formation.

Durée d'accompagnement tutorat

7 mois

Validation de la formation

Cette action de formation est validée par un contrôle continu et une évaluation finale, composés de deux épreuves orales de mise en situation professionnelles.

Certification visée

Cette action de formation concourt à l'obtention des Blocs 1 & 2 de la certification :
« Sophrologue » inscrite au RNCP et délivrée à Formaquietude sous le numéro RNCP36161
<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/36161/>

PROGRAMME

L'intégralité de la formation, mais aussi des ressources pédagogiques annexes, sont à votre disposition dans votre espace apprenant individuel, sur la plateforme de cours HIPPOCRATUS accessible à l'adresse : <https://cours.hippocratus.com>

Un contrôle du suivi de la formation sera effectué par les services pédagogique et administratif grâce aux indicateurs de la plateforme de cours en ligne : pourcentage de progression, pourcentage de réussite, temps passé sur la plateforme de cours.

PROCHAINES SESSIONS D'INSCRIPTION

Pour garantir l'excellent suivi de nos apprenants, les places sont limitées à 25 par session.

Certaines sessions sont déjà complètes.

Pour vérifier quelle est la prochaine session disponible, nous vous invitons à contacter un conseiller en formation.

SÉQUENCES À DISTANCE :

CONTENU	DURÉE MOYENNE ESTIMÉE (H)
<p>CHAPITRE 1 : FONDAMENTAUX PRÉALABLES AU MÉTIER DE SOPHROLOGUE</p> <p>Module 1 : Historiques, origines et influences de la sophrologie Module 2 : Fondements théoriques de la sophrologie Module 3 : Action de la sophro sur l'être humain, domaines d'intervention de la sophro et ses champs d'application Module 4 : Place de la théorie dans les pratiques du sophrologue</p>	30H
<p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intégrer les fondements et les domaines d'intervention de la sophrologie afin d'expliquer au client les intentions et les effets des exercices proposés. 	
<p>TRAVAUX À RÉALISER :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activités* • QCM <p>* audios d'entraînement</p>	
<p>CHAPITRE 2 : RÔLE, ACTIVITÉS ET LIMITES D'INTERVENTION DU SOPHROLOGUE</p> <p>Module 1 : Définition du rôle et des objectifs du sophrologue, déontologie Module 2 : Définition du cadre d'intervention du sophrologue et création d'un espace de sécurité Module 3 : La pratique de la sophrologie et l'entraînement du sophrologue comme fondement de sa posture Module 4 : La posture du sophrologue dans la relation d'aide, et les techniques de questionnement et d'écoute du client Module 5 : Les limites d'intervention du sophrologue</p>	35H

<p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Installer un climat de confiance et tenir sa posture dans la relation avec le client pour l'accompagner dans la réalisation de ses objectifs. 	
<p>TRAVAUX À RÉALISER :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activités* • QCM <p>* audios d'entraînement</p>	
<p>CHAPITRE 3 : APPROCHES MÉTHODOLOGIQUES DE LA SOPHROLOGIE</p> <p>Module 1 : Exercices de Sophronisation et Relaxation Dynamique du 1er au 4ème degré</p> <p>Module 2 : Réaliser un protocole d'accompagnement</p> <p>Module 3 : Techniques et protocoles de séances</p> <p>Partie 1 – Modularité et construction de séances</p> <p>Partie 2 – Fiches techniques des séances prêtes à l'emploi</p> <p>Partie 3 – Exercices dynamiques (relaxations dynamiques ou RD)</p> <p>Module 4 : Conduire des séances de sophrologie collectives, poser le cadre et élaborer un programme de progression</p> <p>Module 5 : Conduire des séances de sophrologie individuelles, poser le cadre spécifique et en tenant compte des effets sur le client</p>	77H
<p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre en pratique les méthodologies de la sophrologie afin de conduire des séances de sophrologie individuelles ou collectives. 	
<p>TRAVAUX À RÉALISER :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activités* • QCM <p>* audios d'entraînement</p>	

<p>CHAPITRE 4 : ANALYSE DE LA DEMANDE, IDENTIFICATION DU BESOIN DU CLIENT ET ÉLABORATION D'UN PROTOCOLE D'ACCOMPAGNEMENT</p> <p>Module 1 : Anamnèse et entretien pré-sophronique Module 2 : Définition des objectifs, des besoins du client Module 3 : Alliance sophronique Module 4 : Proposition d'un contrat avec un nombre de séances répondant à l'objectif Module 5 : Elaboration d'un protocole d'accompagnement avec une progression personnalisée</p>	27H
<p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier le besoin du client et élaborer un protocole d'accompagnement adéquat. 	
<p>TRAVAUX À RÉALISER :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activités* • QCM <p>* audios d'entraînement</p>	
<p>CHAPITRE 5 : POUR ALLER PLUS LOIN DANS LA PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE : CHAMPS D'APPLICATION SPÉCIFIQUES, THÉMATIQUES PRINCIPALES ET CONNAISSANCE DES DIFFÉRENTS PUBLICS</p> <p>Module 1 : Thématiques principales rencontrées : de la gestion du stress au manque de confiance en soi Module 2 : Présentation et connaissance de différents publics Module 3 : Problématiques spécifiques (des problèmes liés à l'alimentation aux acouphènes) Module 4 : Sophrologie et apport de techniques complémentaires</p>	15H
<p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguer les caractéristiques des différents publics à accompagner et les potentiels problématiques qu'ils peuvent rencontrer. • Distinguer les différentes techniques complémentaires à la sophrologie. 	
<p>TRAVAUX À RÉALISER :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activités* • QCM <p>* audios d'entraînement</p>	

TOTAL ESTIMÉ À DISTANCE :	184H
ÉVALUATION FINALE : Concernant les examens certifiants, ceux-ci sont composés de deux épreuves : <ul style="list-style-type: none"> • La rédaction d'un dossier présentant des suivis de cas réalisés durant la formation. • Un oral de mises en situation sous forme de jeu de rôle. 	40MIN

CONCEPTION DE LA FORMATION

Les experts

Ce parcours de formation a été conçu par :

- Alexia Cordier, sophrologue, professeure de yoga et membre titulaire de la Fédération Française de Sophrologie.
- Michel Tourrasse, médecin généraliste et acupuncteur spécialisé en phytothérapie et aromathérapie.

Notre comité d'experts est responsable de la création de la formation et sont chargés de répondre aux questions d'ordre scientifique des apprenants.

Le tutorat HIPPOCRATUS

HIPPOCRATUS dispose d'un service tutorat. Lors de votre entrée en formation, un tuteur pédagogique sophrologue certifié et en exercice vous sera attribué et vous suivra personnellement tout au long de votre session de formation.

L'accompagnement se déroule :

- Par mail, via un système de messagerie privée entre vous et votre tuteur ;
- Par téléphone, vous devrez prendre vos RDV téléphoniques via la plateforme de cours

En outre, tous les services au sein de HIPPOCRATUS sont susceptibles de contribuer à votre accompagnement selon la problématique rencontrée (service administratif, service comptabilité...).

Le tutorat se déroule durant les horaires d'ouverture des bureaux administratifs : du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30.

Modalités pédagogiques

Dans le cadre de votre session de formation, vous disposerez d'un accès personnel, nominatif et privé sur la plateforme de cours en ligne HIPPOCRATUS. Cette plateforme de cours en ligne est un LMS (Learning Management System) conçu spécifiquement pour assurer une action de formation à distance, en ligne, et répondre à toutes les problématiques inhérentes à ce format de formation.

Il vous est demandé de disposer d'un appareil compatible avec la plateforme de cours (smartphone, tablette, ordinateur) et d'une connexion à Internet.

La plateforme de cours HIPPOCRATUS regroupe :

- Le contenu de formation
- Les ressources pédagogiques annexes.

Vous disposez d'un accès illimité et à vie à la plateforme de cours.

Accessibilité handicap

Nos formations sont toutes dispensées en ligne, l'apprentissage se fait depuis votre domicile sur la plateforme de formation digitale.

HIPPOCRATUS accorde une grande importance au respect de chacun et à la tolérance. Notre organisme rejette toute forme de discrimination en raison de l'origine, du sexe, des mœurs, de l'orientation sexuelle, de l'âge, de la situation de famille, des opinions politiques, des convictions religieuses, de l'apparence physique, de l'état de santé ou du handicap.

En particulier, nous veillons au développement de l'accessibilité pédagogique de nos formations : en anticipant et en organisant au mieux, dans la mesure du possible, l'accueil des personnes reconnues en situation de handicap, ou bien leur réorientation le cas échéant.

Nos référentes handicap informent, orientent et accompagnent les personnes en situation de handicap. Pour toute précision, vous pouvez les contacter à l'adresse suivante : referent.handicap@hippocratus.com

Modalités d'évaluation des acquis de l'action de formation

Dans le cadre de l'action de formation suivie, vous devrez, à la fin de chaque cours, réaliser des exercices de contrôle continu pouvant prendre toute forme jugée utile pour valider le cours suivi (QCM, activités).

Le service administratif peut, si nécessaire, éditer un rapport détaillé de votre progression (progression dans l'action de formation, taux de réussite, détail du parcours, temps de connexion...) afin de vérifier votre assiduité.

Concernant les examens certifiants, ceux-ci sont composés de deux épreuves :

- La rédaction d'un dossier présentant des suivis de cas réalisés durant la formation.
- Une mise en situation sous forme de jeu de rôle divisée en 2 parties :

--> La présentation d'une anamnèse.

--> La conduite d'une partie de séance de sophrologie.

A l'issue de la formation, et sous condition de valider vos examens certifiants, vous recevrez une attestation de réussite des Blocs 1 & 2 issus de la formation RCNP n°36161 délivré par Formaquietude ainsi qu'un certificat Hippocratus.

Version du : 05/10/2023